

# GYMNASTIK

## ***Gymnastik mit Übungen für die Wirbelsäule für jedermann***

Entspannungen, insbesondere Übungen und Bewegungen zur Stärkung der Wirbelsäule, Gestaltung und Bewegung in der Gemeinschaft bei der Gruppengymnastik.

**Kurs-Nr. 23STH3021**

Dozentin: Ingrid Pöhlmann

Gebühr: 34,-- € ab 12 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 28. Februar 2023, 10 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr

Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.